



Les participants apprennent et s'entraînent à collaborer pour envoyer et recevoir un objet passant par-dessus un filet afin de marquer le plus de points possible tout en restant dans leur zone désignée.

Installation

- Gymnase

Matériels et équipement

- 1 ballon de volleyball par groupe
- 12 cônes par groupe

Sécurité

Inspecter la zone d'activité et éliminer les dangers potentiels. Vérifier que la surface offre une traction suffisante. Délimiter le terrain à une distance sécuritaire des murs et des obstacles. Garder un espace sécuritaire entre les activités.

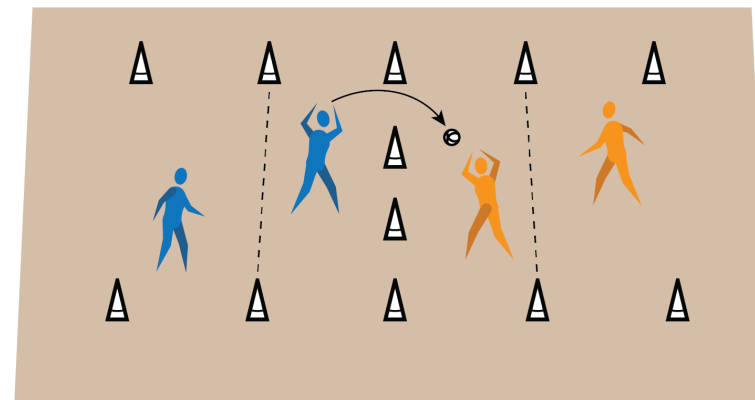
Information sur l'activité

Préparation

- Les participants se répartissent en groupes de 4. Chaque participant choisit un partenaire au sein du groupe.
- Chaque groupe prépare sa zone d'activité rectangulaire en plaçant un cône à chaque coin. Utiliser 4 cônes pour former une ligne séparant la zone d'activité en deux. Diviser chaque côté du filet en une partie avant et une partie arrière en utilisant 2 cônes par côté.
- Les participants se placent d'un côté et de l'autre du filet, un par zone.

Instructions

- Les paires envoient le ballon par dessus le filet et vers la zone de leurs adversaires avec un toucher de volleyball, en essayant de faire en sorte que leurs opposants ne puissent pas le toucher avant qu'il tombe au sol.
- Chaque membre de la paire doit toucher le ballon avant de l'envoyer par-dessus le filet. Chaque participant doit essayer de rester dans sa zone.
- Les groupes marquent 1 point si elles renvoient le ballon de l'autre côté et que le groupe adverse ne peut pas la renvoyer, ou si le ballon n'a pas été touché par les 2 coéquipiers du groupe adverse.
- Les groupes font le suivi de leur pointage et collaborent pour obtenir le plus de points possible.
- L'animateur pose des questions ouvertes pour aider les participants à peaufiner leurs habiletés motrices et habiletés tactiques au cours de l'activité. En voici quelques exemples : Comment décidez-vous où envoyer le ballon dans le terrain des adversaires pour marquer un point? Quelle information pouvez-vous donner à votre coéquipier pour l'aider à maîtriser cette activité? Décrivez les mouvements de votre corps quand vous vous tenez prêt à renvoyer le ballon.





Adaptations

Les participants peuvent trouver eux-mêmes des façons de rendre l'activité plus facile ou plus difficile, pour la rendre plus amusante et atteindre un niveau de défi adéquat.

Pour la rendre plus facile, les participants peuvent :

- autoriser un rebond avant la frappe du ballon.
- attraper le ballon avant de le renvoyer de l'autre côté du filet.
- laisser les participants choisir l'objet à envoyer (p. ex., ballon de baudruche ou de plage).

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- ajouter un filet.
- utiliser un objet pour envoyer le ballon par-dessus le filet (p. ex., raquette de tennis ou de tennis de table).
- ajouter une règle sur le nombre de contacts avec le ballon de chaque participant avant de la renvoyer de l'autre côté du filet.
- changer la manipulation pour une frappe du pied.
- jouer contre un mur.

Pause apprentissage

Souligner les habiletés, concepts et stratégies suivantes pour renvoyer le ballon par-dessus un filet afin de marquer le plus de points possible. Notez : cette liste n'est pas exhaustive et d'autres occasions d'apprentissage peuvent se présenter.

Habiletés motrices et concepts liés au mouvement

- Manipulation et conscience de l'effort : Contrôler sa force pour envoyer un objet à un autre participant par-dessus le filet (p. ex., ajuster sa force au service pour que le ballon aille plus haut, ce qui donne au coéquipier plus de temps pour se mettre en position).
- Conscience du corps : Se positionner pour recevoir ou envoyer le ballon et comprendre les relations entre la position du corps et les mouvements (p. ex., savoir quand son coéquipier est en position pour pouvoir se positionner soi-même afin de couvrir le court).

Habiletés tactiques

- Effectuer un transfert et appliquer les habiletés, les concepts et les stratégies appropriés pour savoir efficacement lancer un ballon à un coéquipier ou recevoir efficacement le ballon de ce dernier, que ce soit par-dessus un filet ou pas (p. ex., décider comment faire passer le ballon par-dessus le filet, au-dessus de la tête ou avec l'avant-bras).

Habiletés de vie

Habiletés interpersonnelles

- Communiquer avec ses coéquipiers pour garder le contrôle du ballon (p. ex., dire à son coéquipier où on se trouve sur le terrain et l'aviser quand on est prêt à recevoir le ballon).

Similarité avec d'autres activités

Contient des aspects de :



Directives canadiennes en matière d'activité physique

